



## Festival "Lumières de Décembre"

En ces temps perturbés, retrouvons-nous pour ce premier festival auto-géré, et célébrons la créativité, l'épanouissement et le vivant ! Recevons-nous les uns les autres dans la convivialité de nos espaces privés le temps d'un atelier créatif, d'une séance bien-être, d'un concert, ou bien lors de balades dans la nature.



## Atelier Découverte du Yoga Iyengar avec Cathy Boyer

Mercredi 23 Décembre 2021  
de 9h30 à 12h / Montpellier

*Osez le souffle de l'instant !*

Le yoga Iyengar se distingue par la précision des points d'ajustement dans la posture et l'utilisation des supports pour accompagner le corps.



**Cathy** enseigne le yoga depuis plus de 30 ans. Elle a créé le centre de yoga Iyengar® de Montpellier et anime des stages tout en proposant des cours particuliers, des suivis personnalisés et des supervisions de professeurs. Son enseignement porte une attention toute particulière à l'écoute des sensations.

**Participation : 20€**

Si le tarif est un frein à votre participation, contactez-moi...

### Lieu

Près du parc Méric - 34090 MONTPELLIER  
C'est une belle salle, calme et accueillante,  
tout près du parc Méric. Quartier l'Aiguelongue.

### Matériel de pratique

Disponible sur place  
ou si vous le souhaitez,  
amenez le vôtre.

L'atelier se poursuivra par le partage du verre de l'amitié  
(chacun amène une boisson et d'éventuels grignotis).



Inscription préalable auprès de Cathy Boyer :  
[mon.mail@cathy-boyer.com](mailto:mon.mail@cathy-boyer.com) / [cathy-boyer.com](http://cathy-boyer.com) / 06 03 53 60 41